

*Le petit guide
de la débrouille... À PARIS*

Trucs et astuces

**POUR MIEUX
CONSOMMER**

défi
ÉTUDIANT
ZÉRO
déchet

QU'EST CE QUE LE ZÉRO DÉCHET ?

Le zéro déchet est un mode de vie à la fois respectueux de l'environnement et des hommes. Il s'agit aussi d'un idéal car il est vraiment difficile d'être totalement zéro déchet, c'est-à-dire de ne générer aucun déchet de façon absolue. En conscience de cela, ce mode de vie est une invitation à se pencher sur nos habitudes quotidiennes et à les changer petit à petit, pas à pas, pour les remplacer par des habitudes plus durables.

Le mode de vie zéro déchet implique de consommer mieux et moins. Il ne s'agit pas d'acquérir toutes sortes de matériels et équipements, de transformer son salon en usine pour remplacer ses produits du quotidien mais bien de faire avec ce que l'on a déjà, à portée de main, dans nos placards, pour réduire la quantité de déchets arrivés jusqu'à la case « poubelle ».

Comme souvent dans l'histoire, les forces de changement sont marginales, périphériques et déviantes - Edgar Morin, sociologue.

Pour des raisons économiques ?

Les produits du commerce et de la grande distribution ont beau faire le job : ils sont chers !... et si nous sommes habitués à leurs tarifs, en les fabriquant soi-même, on se rend bien compte de l'économie d'argent réalisée ! À ce titre, nous avons pris les devants et on vous propose un petit comparatif après chaque recette !

Pour des raisons écologiques ?

Les composants issus de l'industrie chimique et pétrochimique sont partout : dans vos produits ménagers, vos crèmes, vos shampoings, vos chewing-gums, et bien d'autres ! Or, après utilisation de notre part, microplastique et produits chimiques passent dans l'eau et les stations d'épuration ne peuvent les retenir. Ils finissent dans les fleuves, puis les océans. Les animaux les ingèrent et nous-aussi !

Pour ne plus faire souffrir sa peau ?

La peau est une barrière dont il faut prendre soin. Elle absorbe tout ce que l'on met dessus, et tout ceci passe dans notre sang, de la même façon que ce que l'on mange. Raison de plus pour faire attention à ce que l'on mange ET à ce que l'on met sur notre peau.

POURQUOI LE ZÉRO DÉCHET ?

LE SAIS-TU?

La santé environnementale

Devant les nombreuses pathologies chroniques et l'augmentation rapide de celles-ci, l'Organisation Mondiale de la Santé parle d'épidémie : obésité, allergies, asthmes, troubles de la reproduction, cancers. La santé environnementale est une discipline qui prend en compte l'impact des polluants sur la santé, qu'ils soient locaux ou globaux. Les conséquences de la dégradation de l'environnement sont non seulement des enjeux de santé publique et de survie de notre espèce.

Comment est né ce guide?

Ce guide a été créé dans le cadre d'un défi lancé aux étudiant·e·s : **le défi étudiant zéro déchet.**



Dans le prolongement de la charte pour le développement de l'économie circulaire dans le monde étudiant, des actions menées par *la Ville de Paris* et de *l'Agence Parisienne pour le Climat*, la Maison des Initiatives Étudiantes (MIE) de la Ville de Paris est devenue un établissement zéro déchet. Afin de développer des actions autour de l'éco-responsabilité, elle

a souhaité monter un **défi étudiant zéro déchet**, inspiré notamment du **défi famille zéro déchet** (action de l'Agence Parisienne pour le Climat et de la Ville de Paris).

La MIE, en tant qu'établissement zéro déchet, et des lieux étudiants en gestion par Animafac et l'ESS'pace, en partenariat avec le REFEDD et LuniverCel, s'engagent à refuser tout événement non éco-responsable au sein de leurs structures en mettant notamment à disposition des étudiant·e·s **un kit de vaisselle réutilisable (vaisselle, pèse déchet...)**.

Le défi étudiant zéro déchet réalisé en partenariat avec le REFEDD, Animafac, LuniverCel, CoopColoc et l'AFEV vise à accompagner les étudiant·e·s dans la réduction de leurs déchets pendant **6 mois** et comprend deux volets : **le défi pour les associations étudiantes et le défi pour les Coloc'étudiantes.**



Le premier volet consiste en un défi à destination des associations, leur objectif est de réduire la production de leurs déchets lors de leurs événements. Elles pèseront leurs déchets et consigneront les résultats dans un tableau de bord tout le long du défi. Au-delà du kit de vaisselle réutilisable fourni par la MIE aux associations, un guide de recommandations « événement zéro déchet » leur sera remis et elles auront la possibilité de participer aux formations « comment réduire ses déchets » animées par le REFEDD.

Le second volet est à destination des colocations, elles suivront les recommandations du défi famille zéro déchet afin de réduire leur production de déchet de 10% à l'issue du défi. Pour ce faire, les étudiant·e·s pèseront leurs déchets et consigneront les résultats dans un tableau de bord. Il·elle·s seront accompagné·e·s par l'AFEV et CoopColoc. Un kit (pèse déchet, lombricomposteur, gourde...) leur sera fourni par la MIE lors de l'événement d'ouverture au défi où un premier atelier « lombricompost » sera animé par la Direction de la Propreté de l'Eau de la Ville de Paris.



Des ateliers animés par *LuniverCel*, le *REFEDD*, *Génération Cobayes* et les RéCréateurs *EMMAÛSDÉFI* seront proposés aux étudiant·e·s tout au long du défi pour les aider à consommer de façon plus durable et à moindre coût. La MIE et ses partenaires sont très heureux de proposer ce guide aux participant·e·s des coloc'étudiantes afin de les accompagner dans leurs initiatives écoresponsables et les aider à consommer mieux et moins cher en espérant que cela puisse nous mettre sur la bonne voie pour mieux vivre et préserver le vivant.

L'automne annonce beaucoup de changements, la fin des vacances et le retour à l'école pour les plus jeunes.

S'entraider, partager plutôt qu'acheter

Enfants, jeunes et étudiant·e·s ? La rentrée est un de ces sprints annuels, et afin de t'aider à économiser de ton temps et argent, voici quelques conseils... Combien d'entre nous peuvent être fiers d'avoir fini entièrement un stylo ou un crayon ? Ne pourrait-on pas réutiliser plutôt qu'acheter, avant de se rendre en boutique. Pourquoi ne pas farfouiller dans les tiroirs ou prendre le temps de naviguer sur quelques sites pour faire des achats de seconde main ? Par exemple, pour les cahiers, stylos, gommes, vêtements, cartables, si ceux de l'an passé ne font plus l'affaire, il y a sûrement un·e cousin·e ou un·e ami·e qui possède et stocke encore ce dont tu as besoin. Cela peut s'expliquer, avec les enfants qui grandissent vite, le premier souci de tout parent peut être de se procurer ce qui convient, et de se débarrasser de ce qui ne convient plus. Alors, pourquoi ne pas se procurer ses fournitures sur un site pour donner et échanger gratuitement ces objets, ou alors troquer ?

Et quelques semaines plus tard, nous voici avec les fameuses fêtes de fin d'année et du nouvel an. Il y a bien peu de chances que cela ne t'échappe ! Bonbons, gâteaux et déguisements seront de rigueur pour un accueil chaleureux ! Comment concilier vie sociale et réduction des déchets ? La question se pose aussi à l'apéro, en famille, entre ami·e·s ou entre collègues. La clé : privilégier les achats des gâteaux, des bonbons et autres apéritifs dans une boutique en vrac. Pas de sac plastique ou d'emballage inutile, c'est le contenu qui nous intéresse.

Alors qu'on ne peut plus nier l'urgence et la nécessité d'agir, que peut-on faire très concrètement ?

Réponse avec les « 5 R » du mode de vie « zéro déchet ».

1. REFUSER (REFUSE)

Il s'agit ici de refuser tout ce dont nous n'avons pas besoin, ce qui peut être dangereux pour notre planète et notre santé. Alors adieu à tous les produits suremballés (ces boîtes en carton, cette poche qui regroupe plusieurs petites choses elles-mêmes dans leurs emballages individuels...), adieu aux couverts jetables, aux sacs plastiques, pailles plastiques, rasoirs jetables !

Bienvenue aux bocaux, à son propre sac de course, aux sachets en tissu, au 'tup' : le tout pour le moins d'emballages à portée de main. Prospectus, publicité,

goodies, non merci ! Je pose un STOP PUB sur ma boîte aux lettres.

Et pour que les courses ne deviennent pas un calvaire, fais ton choix en rayon prioritairement dans l'ordre qui suit :

- le frais d'abord
- le vrac juste après
- à la coupe à défaut dans un contenant recyclable sinon, comme du verre ou du métal.

Attention, tout ce qui n'est pas recyclable est à fuir car ce sont des emballages condamnés à l'incinérateur !

2. RÉDUIRE (REDUCE)

Il s'agit de se poser la question de ce qui est vraiment nécessaire à notre vie quotidienne dans l'optique de consommer moins, de réduire ce dont on a besoin et donc de gaspiller moins. Ceci est valable pour l'alimentation, l'énergie, mais également pour ce coup de cœur acheté récemment et qui repose finalement dans le placard. Pourquoi ne pas plutôt prendre soin de ses affaires et résister à l'envie ?

Deux petites méthodes à tester :

- 1 - Attendre une semaine ou deux, et si tu as toujours besoin de ce produit après ça, c'est peut-être qu'il est utile.
- 2 - Est-ce que tu transporterais ce produit jusqu'en haut d'une montagne ? La réponse est non, est-ce que ça n'était pas de l'envie ?

3. RÉUTILISER (REUSE)

Le neuf prend une telle place dans notre société qu'il est difficile d'échapper à sa criée (« Qui veut mon poisson ? ! Il est beau, il est bon mon poisson ») : les appels à une consommation de la nouveauté ne manquent pas. Pour changer de

dynamique, il suffit de réutiliser ce que l'on possède déjà (tout ce qui peut avoir une seconde vie, cartons, bocaux, sacs à vrac, en tissu), et si tu as vraiment besoin d'acheter, il y a la seconde main. À toi l'originalité et les bonnes affaires. Cela pourrait bien ravir ton budget !

4. RECYCLER (RECYCLE)

À la maison comme au travail, le tri sélectif peut devenir un réflexe. Pour autant, ce n'est pas une solution miracle à laquelle se remettre (c'est bien un dernier recours); aussi, pense à relire les consignes de tri en vigueur dans ton quartier et privilégie ce

qui peut se recycler facilement (le verre, le métal, le carton, le papier, les cartouches d'encre, les bouchons). L'application Guide du tri de CITEO te géolocalise et te permet de connaître les consignes de tri et les points de collecte les plus proches de chez toi.

5. COMPOSTER (ROT)

Composter permet de réduire les déchets de cuisine et ceux du jardin. Avec un compost, plus besoin de se rendre à la déchetterie pour nos déchets verts (bio déchets, bois, feuilles, herbe). Il s'agit de trier tous ses déchets organiques et de leur permettre de se dégrader naturellement.

Depuis 2010, la Mairie de Paris mène une expérimentation et propose des composteurs et/ou lombricomposteurs collectifs en pied d'immeuble. La Mairie

fournit gratuitement les composteurs ou les lombricomposteurs, forme les volontaires et assure le suivi du site par des Maîtres-Composteurs.

Toutes les informations et les documents nécessaires à la constitution des candidatures sont disponibles sur www.paris.fr.
Contact: dpe-compostage@paris.fr

Sinon, tu peux sûrement en dénicher un, en construire un toi-même, à partir de palettes par exemple.

s'engager dans une démarche zéro déchet

> Pour agir sur mon campus -

Mon campus zéro déchet, petit guide pratique par Zero Waste France et le REFEDD (Réseau Français des Etudiants pour le Développement Durable): <https://www.zerowasteFrance.org/publication/mon-campus-zero-dechet>

Économie circulaire et zéro déchet, vers un campus responsable, plus récent (2019) et plus complet par le REFEDD - http://refedd.org/wp-content/uploads/2019/06/2019_05_28-REFEDD-Guide-ZeroDechet.pdf

Découvrez les associations: www.zerowasteFrance.org
ou <http://refedd.org/>

ALLER PLUS LOIN

> Pour s'entraider -

Le défi Rien de Neuf lancé par l'association Zero Waste France aux citoyens et aux citoyennes pour lutter contre le gaspillage des ressources www.riendeneuf.org - Page Facebook Zéro Waste France: <https://www.facebook.com/ZeroWasteFrance/> -
Les groupes locaux: Zero Waste Paris <https://zerowasteparis.fr/> ou <https://www.facebook.com/zerowasteparis/>

Les Licornes d'Île-de-France, plusieurs groupes Facebook de partage de conseils et bons plans pour revenir à un mode de vie plus minimaliste tout en faisant des économies comme les Licornes d'Île-de-France: <https://www.facebook.com/groups/GBEM.IledeFrance/>

La rue zéro déchet à Paris, un lieu d'expérimentations de solutions à l'échelle de la rue Paradis, dans le 10^e arrondissement de Paris. https://www.mairie10.paris.fr/ruezerodechet#calendrier-des-evenements-de-la-rue-zero-dechet_12

Les écolos bio zéro déchet, un groupe Facebook qui recense les bonnes pratiques que l'on peut avoir au quotidien pour tendre vers le zéro déchet chez soi - <https://www.facebook.com/groups/172060323000641/>

> Pour se renseigner -

La carte Transiscope recense un bon nombre d'alternatives près de chez toi: <https://transiscope.org/carte-des-alternatives/>

La maison du zéro déchet, le premier lieu dédié aux démarches zéro déchet - 3 rue Charles Nodier, 75018 Paris: <https://lamaisonduzerodechet.org/>

Le MOOC zéro déchet, la première formation en ligne sur le zéro déchet de l'Université des Colibris en partenariat avec l'association Zero Waste France: <https://www.colibris-universite.org/formation/mooc-zero-dechet>

L'Agence Parisienne pour le Climat accompagne les particuliers et les professionnels dans leurs démarches et projets d'efficacité énergétique: <https://www.apc-paris.com/>

La famille (presque) zéro déchet, le guide (2016) et le blog: www.famillezerodechet.com

Le Scénario Zero Waste (2014), éditions Rue de l'échiquier.

Ma santé, ma planète, mon budget, guide pratique pour agir au quotidien de l'association L'Avis en Vert - Page Facebook L'Avis en Vert.

ALLER PLUS LOIN

Ça y est les petits flocons pointent le bout de leur nez.

Voici venir une période de l'année où la consommation atteint un pic. Ces astuces peuvent rendre **les fêtes exceptionnelles** pour toi, ta famille et ta planète.

Bien manger et décorer

Pense à privilégier les produits de saison et de préférence ceux produits localement. Garde les épluchures de légumes et autres déchets verts pour ton compost, sinon vérifie auprès d'un jardin partagé si un don est possible. Il est possible d'acheter juste ce dont on a besoin, en réduisant les intermédiaires et en garantissant une juste rémunération du producteur.

Refuser le neuf pendant les fêtes !

On peut être tenté·e par un nouveau pull, un nouvel objet. Est-ce une envie ou un besoin ? Est-ce l'influence de la publicité ? Et pour les cadeaux, pendant les fêtes et toute l'année, ai-je vraiment besoin d'acheter ? Puis-je emprunter, à un·e voisin·e ou un·e ami·e ? Louer ? Réparer ? Le faire moi-même ? Réutiliser ? Ou encore acheter d'occasion ?

On n'insistera jamais assez sur l'équation achat neuf, dépassement des ressources et production de déchets. Avant d'acheter neuf, il y a tant d'alternatives à envisager. Parfois, l'envie peut nous mener à remplacer tel ou tel objet (oui, cela arrive). Alors, c'est l'occasion de faire le vide, remplacer oui, mais ne pas jeter, donner ce qui nous encombre pour donner une seconde vie à ces (petits) objets, faire en sorte que cela puisse servir à quelqu'un d'autre, ou encore les vendre sur un site d'occasion.

L'énergie : à consommer avec modération

L'énergie en France provient principalement des énergies fossiles. Les énergies renouvelables en 2016 représentaient 10,9% du bouquet actuel derrière le nucléaire 41,2%, les produits pétroliers 28,3%, le gaz 15,5% et le charbon 3,5%. L'énergie est devenue essentielle à nos modes de vie et on n'imagine plus faire sans. Pourtant, toujours selon l'ADEME, la France est dépendante de cette énergie. Elle importe en effet 98,5% de son pétrole, 98% de son gaz naturel, tout son charbon et son uranium. Il est possible de tendre vers l'utilisation d'une énergie alternative, moins polluante et moins dangereuse, et dont la source est inépuisable, en souscrivant à **Enercoop** : <https://www.enercoop.fr/>. Découvre le scénario négaWatt pour une sobriété énergétique : <https://negawatt.org/>.

À la maison, pour économiser l'électricité, rien de tel que de débrancher. Pourquoi ne pas se lancer un petit défi ? 10 jours sans écrans ? 1 mois sans TV ? Arrêter les écrans, c'est faire des économies mais surtout libérer du temps pour faire autre chose et laisser la place à des choses plus positives et moins anxiogènes, loin de l'urgence et de l'infobésité délivrée à la minute par les médias.

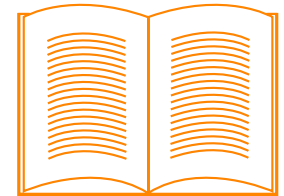
ALLER PLUS LOIN

s'habiller et s'équiper pour pas cher à Paris

> pour donner et adopter gratuitement -

Les boîtes à don, boîtes à livres ou circul'livre :

ces lieux non marchands sont des espaces où tu peux donner et/ou adopter des objets, des livres, sans contrepartie ni troc. Ils sont référencés par <http://circul-livre.blogspot.com/> ou encore <https://www.boite-a-lire.com/> pour les boîtes à lire, sur la Page Facebook Boîtes à don Paris pour les boîtes à don parisiennes ou encore sur <http://nonmarchand.org>.



Dans l'espace cafétaria de la MIE, tu trouveras une boîte à don gérée par **UniverCel**.

La Boutique sans Argent du 12^e est un lieu de don collaboratif où tu peux apporter les objets dont tu ne te sers plus et adopter de nouveaux objets, sans argent ni contrepartie. Rendez-vous au 2, rue Edouard Robert, 75012 Paris -

En ligne il existe des plateformes gratuites comme **Co-recyclage** <https://www.co-recyclage.com/> ou **Donnons.org** <https://donnons.org/> ou **Recupe.net** <http://recupe.net/> ou encore **Mytroc** <https://mytroc.fr/>.

Il existe également des applications mobiles comme **Give** ainsi que des groupes Facebook d'entraide, de troc ou de don.

> pour acheter de seconde main
(et donner ce qui ne nous sert plus) -

Ressourceries, recycleries: les lieux du réemploi des objets à Paris
<https://www.paris.fr/pages/ressourceries-recycleries-les-lieux-du-reemploi-a-paris-6016/>

Les vestiboutiques et baby boutiques de la Croix Rouge pour donner tout vêtement en bon état à destination de ceux qui en ont besoin dans plusieurs arrondissements de Paris - <http://paris.croix-rouge.fr/cat/vestiboutique/>

Les 8 boutiques solidaires d'Emmaüs à Paris <https://www.emmaus-paris.fr/donner/> - <https://www.emmaus-alternatives.org/points-vente/>

Le magasin d'Emmaüs Défi à Riquet, habillement et équipement (meuble, électroménagers,..) 40 rue Riquet 75019 Paris

Quelques friperies remarquables : **Chine Machine** dans le 10^e arr., les boutiques **Ding Fring**, le dressing **Oxfam**, situé au 62 bis avenue parmentier, 75011

Le réseau envie, pour s'équiper en électroménager et petits appareils de seconde main, tout en soutenant l'insertion professionnelle et en refusant ! Pour en savoir plus, découvrez l'**association HOP, Halte à l'obsolescence programmée** - <https://www.halteobsolescence.org>

En ligne : <https://www.recyclivre.com/> pour tes livres, <https://www.vinted.fr/> pour tes vêtements et <https://www.leboncoin.fr/> pour un peu tout.

La plateforme **Solidatech**, pour s'équiper en appareils électroniques, ordinateurs de seconde main, portée par une entreprise d'insertion d'Emmaüs France <https://www.solidatech.fr> ou encore **Backmarket** <https://www.backmarket.com/>

La boutique solidaire de la Petite Rockette situé au 125, rue du Chemin Vert, 75011, Paris

Et plein d'autres alternatives à découvrir en ligne sur www.transiscope.org.

> pour faire soi-même -

La Maison des Initiatives étudiantes met à ta disposition gratuitement des machines à coudre.

réparer et se déplacer tout doux

La Troclette - café atelier - Amenez tous vos objets boiteux à la Troclette où des passionné·e·s vous guideront dans le diagnostic du problème puis, si c'est possible, vous apprendront à les réparer vous-même pour les ramener en pleine forme à la maison - 125, rue du Chemin Vert, 75011 Paris - 01.55.28.61.18

La Cyclette est un atelier vélo participatif et solidaire - 6 rue des Goncourt 75011 Paris - cyclette@lapetiterockette.org

La Cyclofficine: l'atelier d'autoréparation de vélo - info.paris@cyclocoop.org 15 rue Pierre Bonnard 75020; 3 rue de Noisy-le-Sec 75020

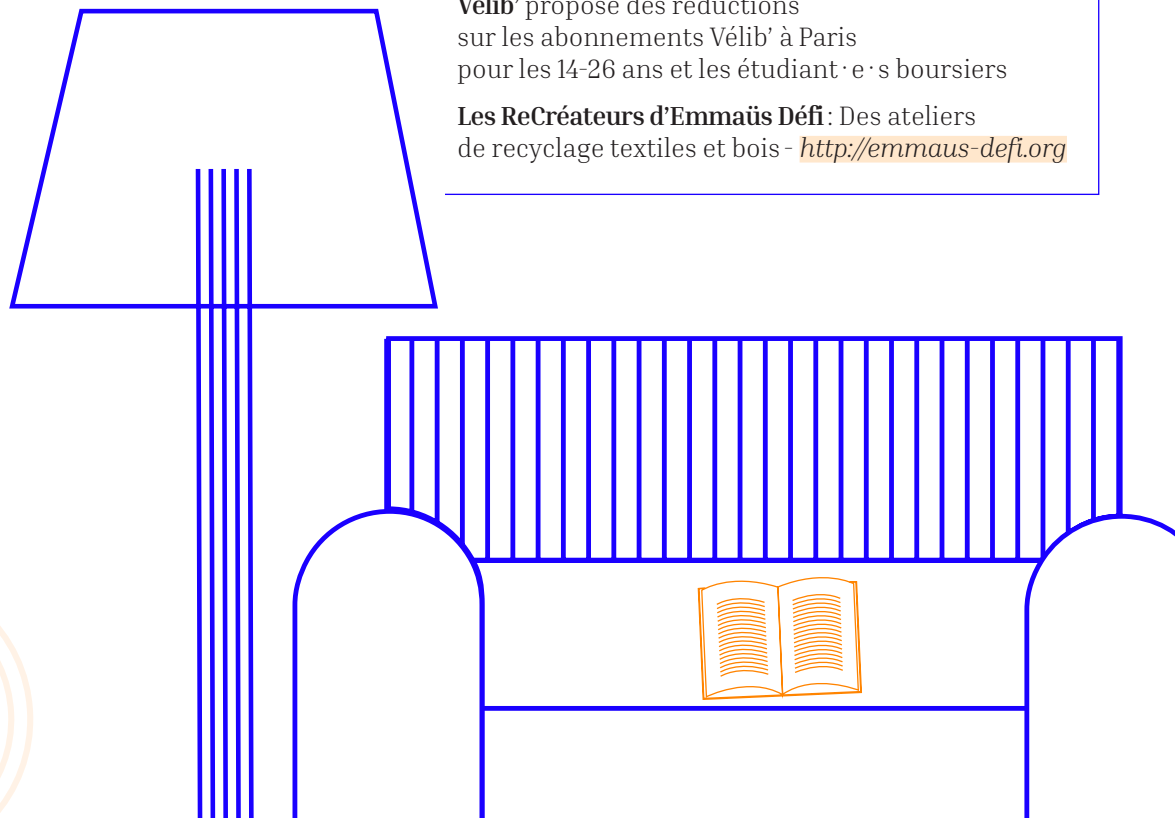
La Recyclerie (18^{ème}) a aussi un atelier de réparation : **L'Atelier de René** - <http://www.larecyclerie.com/atelier-de-rene/>

SoliCycle, pas moins de 9 ateliers vélos solidaires en Île-de-France - <https://solicycle.org>

Découvrez **l'Heureux Cyclage**, le réseau des ateliers participatifs et solidaires en France et sa carte nationale! <https://www.heureux-cyclage.org>

Vélib' propose des réductions sur les abonnements Vélib' à Paris pour les 14-26 ans et les étudiant·e·s boursiers

Les ReCréateurs d'Emmaüs Défi: Des ateliers de recyclage textiles et bois - <http://emmaus-defi.org>



Les belles lumières printanières reviennent, la nature qui s'éveille est une invitation à se recentrer sur soi et à prendre soin de sa santé.

Prendre soin de soi

Ce qu'il faut fuir : certains agents de blanchiment (le chlore notamment), certains antibactériens et conservateurs (comme le triclosan et le formaldéhyde), certains parfums de synthèse (les phtalates, les muscs synthétiques), certains solvants organiques (les éthers de glycol), certains tensioactifs ou agents de surface de synthèse (les agents de surface non ioniques, les anioniques ou cationiques, les ammoniums quaternaires)...

Tous ces jolis noms désignent ou des perturbateurs endocriniens, ou des produits classés cancérigènes, ou des produits toxiques ou irritants pour la peau, les yeux, ou parfois les voies respiratoires, et l'environnement.

LE SAIS-TU? L'eau de Javel.

Solution à base d'eau et de chlore, si elle entre en contact avec l'ammoniac contenu dans les poussières, elle génère des dégagements de gaz toxiques et peut provoquer vertiges, toux et irritations du système respiratoire, pulmonaire mais aussi des yeux. À éviter donc. Ça fait tout aussi bien l'affaire, et c'est bon pour le porte monnaie, retour sur les bonnes recettes de mamie avec ces quatre produits de base pour un ménage écologique :

- Le **vinaigre d'alcool** (ou vinaigre cristal ou vinaigre blanc) pour dégraisser, dissoudre le calcaire,

désodoriser et nettoyer (antiseptique, antifongique) et à un tarif imbattable d'environ 0,35 à 2,00 € le litre !

- Le **savon noir** pour dégraisser, détacher le linge, laver les sols (en moyenne 6,00 € le litre).

- Le **savon de Marseille** pour laver la vaisselle (il n'y a qu'à le frotter à l'éponge) et concocter sa lessive maison (à partir de 3,50 € pour le cube de 500 g).

- Le **bicarbonate de soude** comme assouplissant pour le linge, crème à récurer le lavabo, le four et désodorisant pour le réfrigérateur (de 4,00 à 7,00 € le kilo).

Deux petites astuces en plus :

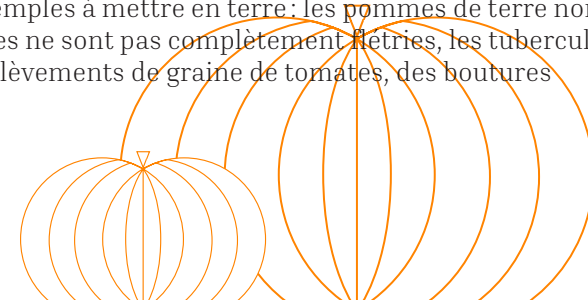
- Laisse reposer un mélange de vinaigre, d'eau et de peaux de citrons, pamplemousses et autres agrumes un petit mois avant de l'employer comme produit dégraissant.

- Réalise une décoction de feuilles de lierre commun dans de l'eau (on en trouve partout), la mettre de côté une nuit avant de filtrer et d'utiliser comme lessive.

Un potager? Un potiron à ma fenêtre?

Quelques graines d'aromates dans un pot sur le balcon ou à la fenêtre de la cuisine, et ces jeunes pousses seront prêtes à consommer et à agrémenter tes plats (menthe, persil, coriandre, basilic, ciboulette etc.). Certains fruits et légumes se satisfont très bien de quelques pots ou d'une jardinière tels que les fraises, les tomates cerises, les radis ou encore la laitue, le mesclun, l'oseille-épinard, la rhubarbe et l'artichaud !

Au jardin, la paresse rend intelligent. Avec les plantes vivaces, on peut installer un potager de plantes perpétuelles, qui n'ont pas besoin d'être ressemées ou replantées chaque année, et qui ne nécessite aucun soin : la rhubarbe, le topinambour, le chou kale, le raifort, la roquette sauvage, la mâche, l'artichaud, les laitues et chicorées, les blettes, la menthe et autres fines herbes. Certaines graines et semences se trouvent à portée de main. Voici quelques exemples à mettre en terre : les pommes de terre non consommées tant qu'elles ne sont pas complètement flétries, les tubercules de topinambour, des prélèvements de graine de tomates, des boutures peuvent faire l'affaire !



Les jardins partagés, grainothèques et troc de graines

Un jardin du moindre coût, c'est aussi un jardin du moindre effort qui te conduit à faire avec ce que tu as sous la main recycler, récupérer, réutiliser, le tout gratuitement, au contact des initiatives de quartiers, des réseaux d'échange et de partage.

S'ils permettent à l'apprenti jardinier de voir plus grands dans ses projets, ils sont aussi des lieux et des communautés prêtes à partager, échanger, troquer graines, plants, conseils et idées. À l'heure actuelle, tu peux facilement rejoindre l'un des jardins partagés de Paris et cultiver toi aussi un petit lopin de terre.

Certaines associations et autres collectifs animent des grainothèques, de petites boîtes où chacun·e peut donner et/ou recevoir des graines. On peut aussi trouver son bonheur lors de journées troc de plantes, ou sur des sites d'échange de graines.

LE SAIS-TU?

Passé ton permis... de végétaliser à Paris !

Si tu rêves de devenir le jardinier ou la jardinière de ton quartier, le permis de végétaliser est fait pour toi ! Il te permet de disposer d'un site de ton choix, et surtout, de t'occuper toi-même de ce petit bout de jardin inédit.

- <https://www.paris.fr/pages/un-permis-pour-vegetaliser-paris-2689>

ALLER PLUS LOIN

des graines et des jardins à Paris

> Distribution de graines et de bulbes à Paris

Les jardins potagers à Paris : <https://www.paris.fr/pages/les-jardins-partages-203/>

La maison du jardinage du 12^e, située dans le Parc de Bercy, au 41 rue Paul-Belmondo : ce centre de ressources pour un jardinage urbain et biologique est ouvert à tous et toutes.

Jardinons ensemble, le portail francilien des jardins créateurs de liens : sur le site, une carte des jardins, et toutes les infos sur les réseaux ! <http://www.jardinons-ensemble.org/>

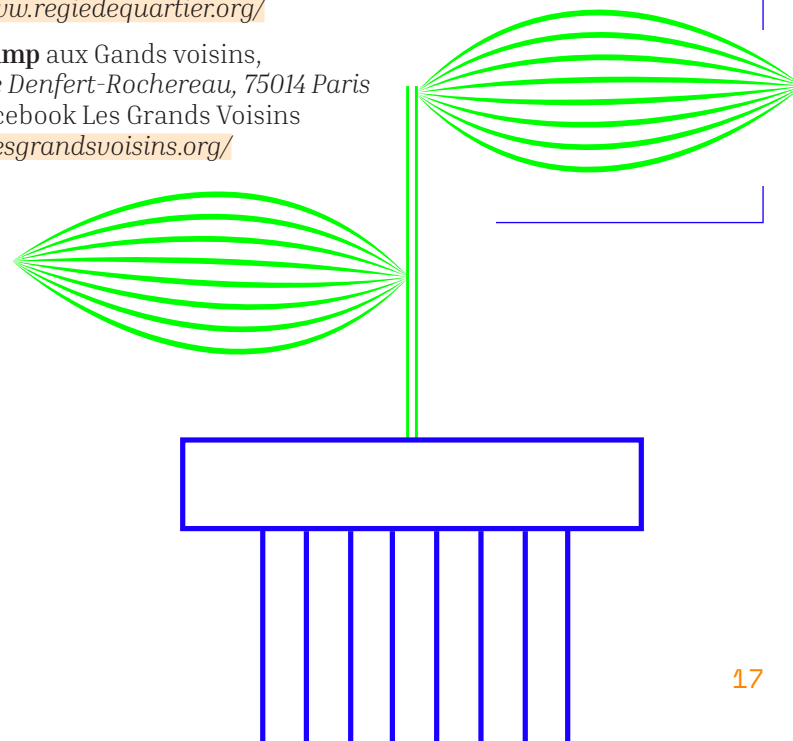
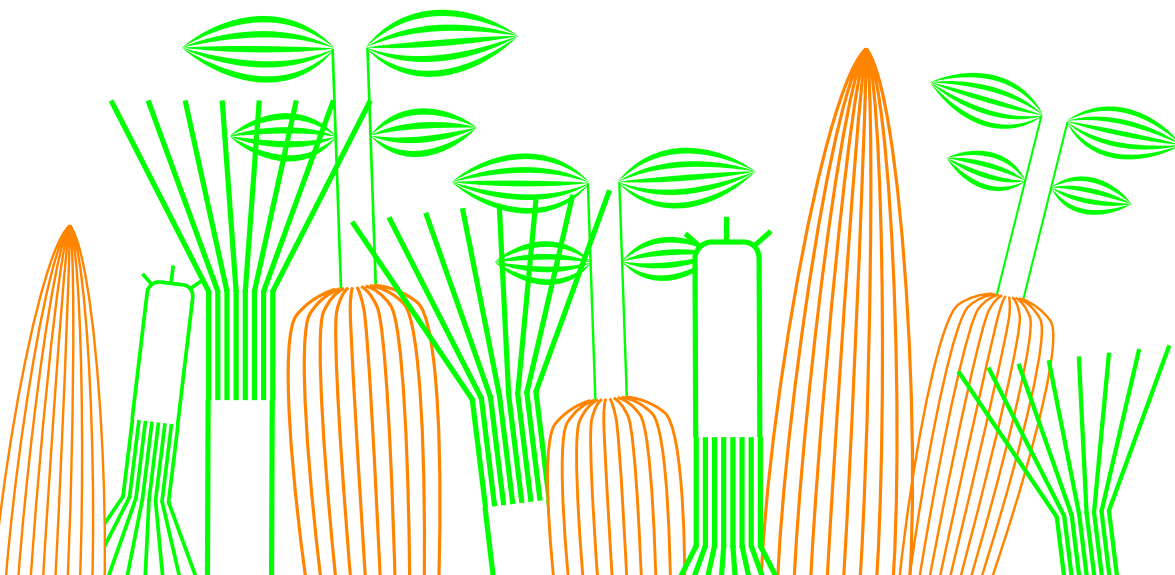
Découvrir les semences biologiques, libres de droits et reproductibles avec l'Association Kokopelli - <https://kokopelli-semences.fr/>

Graines de Troc, une plateforme pour échanger graines et savoirs, repérer les grainothèques locales, donner des graines et en adopter - <http://www.grainesdetroc.fr/>

La grainothèque de l'Association LuniverCel et ses zones de gratuité à la main verte - page Facebook LuniverCel - unpetitmot@lunivercel.org

Découvrez **les Régies de quartier** et leurs activités pour améliorer le cadre de vie et favoriser les rencontres au niveau locale. Parfois, elles animent un jardin solidaire, une grainothèque ou une bricothèque, etc. <https://www.regiedequartier.org/>

Yes We Camp aux Gands voisins, 74 Avenue Denfert-Rochereau, 75014 Paris
- page Facebook Les Grands Voisins
- <https://lesgrandsvoisins.org/>



À moi, les fruits doux et sucrés! C'est aussi la période des fortes chaleurs, et on sait tous que ces légumes et fruits qu'on aime peuvent trépasser en quelques heures.

L'anti-gaspi dans l'assiette

Tels les glaneurs et les glaneuses, ils sont nombreux à fréquenter les marchés pour récupérer par-ci par-là les abîmés, cabossés par un bon coup de soleil. Tu peux, toi aussi, te pencher pour ramasser les abandonnés, parce qu'un peu moins beaux, mais tout aussi bons que les autres.

Il existe différentes possibilités pour lutter contre le gaspillage alimentaire et pour acquérir tous produits alimentaires abîmés, en voie d'être jetés bien que toujours comestibles, gratuitement ou à prix cassés : tu peux demander directement à ton·a commerçant·e pour récupérer ses invendus du jour, des réductions peuvent être appliquées lorsque la DLC approche.

Il existe aussi des communautés pour acheter, partager, troquer, donner et adopter des produits alimentaires. Sinon, rien de tel qu'une bonne maîtrise des quantités cuisinées et des produits achetés, à la source donc. Une meilleure connaissance de la durée de vie et de conservation des produits permet également d'éviter de jeter des produits que l'on aurait pu consommer.

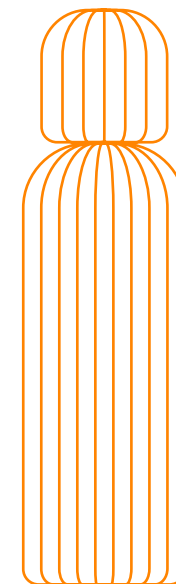
Kit du pique-nique zéro déchet ou comment manger sur le pouce en réduisant ses déchets ?

Penser à toujours emporter avec soi ses couverts réutilisables, sa serviette en tissu afin de pouvoir librement refuser celle et ceux que l'on te propose lors d'un éventuel achat à emporter. Pour les contenants, tu peux opter pour un gobelet ou un thermos réutilisable, ainsi qu'un sac en tissu ou un sachet en papier.

Pour s'hydrater, rien de tel que l'eau.

À consommer régulièrement, celle que l'on désigne comme la source de vie peut être consommée sans gâchis dans une gourde en verre, en aluminium. Se passer de ces bouteilles en plastique et autres contenants non durables est possible. Surtout, avec notre gourde sous le coude, les fontaines et sources d'eau feront de parfaites oasis où faire l'appoint ! L'eau est précieuse, économisons-la !

Quelques gestes simples pour cela : ne pas laisser couler l'eau inutilement ni en continu (même pour la boire), se laver les mains avec un fin filet d'eau, faire pipi sous la douche tant qu'à faire (et économiser une cuvette !). Pourquoi ne pas installer un bac ou un contenant de récupération de l'eau de pluie afin d'utiliser celle-ci pour faire sa vaisselle, arroser ses plantes, alimenter les sanitaires et donc refuser d'employer l'eau potable pour de tels usages qui ne nécessitent pas l'utilisation d'une eau consommable.



LE SAIS-TU?

La date de péremption : DCL / DLUO.

La DLC ou Date Limite de Consommation (obligatoire et à regarder attentivement, elle est indiquée par la mention « à consommer jusqu'au... ») ou la DLUO ou Date Limite d'Utilisation Optimale (elle est purement indicative et donnée via la formule « à consommer de préférence avant... ») sont des mesures de prévention des risques alimentaires. On peut consommer beaucoup d'aliments dont la DLUO est dépassée (les yaourts jusqu'à 1-2 semaines après, la crème fraîche, les produits secs comme les farines, les céréales, les pâtes sèches et le riz, les légumineuses, les conserves,

le chocolat, le miel et les sirops, le café et le thé). En revanche, pour consommer un produit dont la DLC est passée, il faut voir selon la conservation et l'aspect du produit.

Bien manger pour pas cher

> pour acheter anti-gaspi et manger pas cher -

Boutique anti gaspi à Paris 64 rue du Pré Saint-Gervais, 75019 Paris
<https://www.nousantigaspi.com>

Le Réseau des épiceries solidaires ANDES, des épiceries où faire ses courses alimentaires, produits frais, fruits et légumes pour 10 à 30% de leur valeur marchande - <https://andes-france.com>

RE-Belle, des confitures à partir de fruits et légumes écartés des circuits de distribution - www.confiturerebelle.fr

Des applications et plateformes en ligne existent pour racheter à prix cassés des plats, légumes et produits invendus : **Save Eat** - **Too Good to Go** - **Opti Miam** - **Phenix** - **Geev**

> Pour commander son panier bio sur son campus

Green Wave Sorbonne, à l'Université Paris IV Sorbonne - **Instincts Durables**, à l'Université Catholique de Paris - **Assas Environnement**, à l'Université Paris-Assas - **MPEPS**, à l'Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne - **Ebisol**, à l'Université Paris Bichat - **Sciences Po Environnement**, à Sciences Po - **LUPA**, à Sorbonne Université

Les AMAP - Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne, elle permet un contact direct entre des citoyen.ne.s et un producteur. Les consomm'acteurs et consomm'atrices s'engagent à payer à l'avance les paniers de légumes biologiques, locaux et de saison, qui sont ensuite livrés chaque semaine, en vrac. Amapiens et Amapiennes apportent leurs cabas vides à la distribution et le remplissent selon les quantités.

Le Réseau AMAP Île-de-France - www.amap-idf.org

La cagette des étudiants, une AMAP à la Maison des initiatives étudiantes au 50, rue des Tournelles, 75003 Paris - **Tarif indicatif**: 10 € le panier de fruits et légumes bio et locaux, en direct du producteur.

> pour faire la récup' -

Les Gars'pilleurs dénoncent et communiquent largement sur le gaspillage alimentaire et ses aberrations notamment en distribuant gratuitement sur la voie publique les denrées jetées par les supermarchés - [Page Facebook Les Gars'pilleurs](https://www.facebook.com/LesGarsPilleurs) - www.lesgarspilleurs.org

Discosoupe est un mouvement de sensibilisation du grand public au gaspillage alimentaire par l'organisation de Disco Soupes (ou Disco Salades, Disco Smoothies etc.), des sessions collectives de cuisine de fruits et légumes rebuts dans une ambiance festive. - [Page Facebook Discosoupe](https://www.facebook.com/Discosoupe) - www.discosoupe.org

LE SAIS-TU?

Le problème de la crème (solaire) et autres produits de beauté.

Qui dit été, dit soleil; si c'est le moment de faire le plein d'énergie et de se ressourcer, il s'agit de faire également attention: pas d'exposition entre 12h et 16h, lorsque le soleil est au plus haut, le vêtement ample, le chapeau et les lunettes de soleil restent les meilleurs moyens de se protéger du soleil. En effet, la crème solaire d'ordinaire tant recommandée, affecte notre santé et notre peau, et les tartinages de celle-ci avant une baignade entraînent la destruction massive des récifs et des écosystèmes marins.

Ce sont entre 6 000 et 14 000 tonnes d'écran solaire qui sont déversés dans les zones de récifs coralliens chaque année. Les Antilles ont ainsi perdu 80% de leurs récifs coralliens. L'État américain Hawaï et les Palaos (un archipel du Pacifique) l'ont interdite. Plus largement, dans nos soins et produits de beauté, se cachent des substances nocives: des perturbateurs endocriniens, des produits néfastes pour l'organisme ou l'environnement, à l'origine de cancers, d'allergies, d'irritations chez l'Homme, de perturbations hormonales de la faune aquatique, de la disparition des coraux, etc.

Ce qu'il faut fuir:

- certains antibactériens et conservateurs (comme les parabènes, le triclosan, etc.),
- certains agents moussants (le Sodium Laureth Sulfate, le Sodium Lauryl sulfate),
- certains parfums synthétiques (désignés comme "Parfums" ou "Fragrance" sur les étiquettes),
- certaines huiles minérales (petrolatum, Paraffinum liquidum, ceresine wax),
- certaines huiles de silicone,
- certains colorants azoïques (dénominations commençant par CI suivi d'un chiffre entre 11 680 et 74260),
- certains antioxydants (BHT, BHA),
- certains émulsifiants, liants (PEG, PPG),
- certains filtres solaires synthétiques (Oxybenzone, HMS, OMC, OD-PABA),
- certaines nanoparticules (Titanium dioxyde).

Liste exhaustive mais imparfaite.

Ça fait tout aussi bien l'affaire : moins, c'est mieux, voici quelques incontournables pour remplacer et limiter les produits, et ainsi faire quelques économies !

- Le **savon solide** de qualité pour se laver le corps : savon d'Alep, savon de Marseille ou autre savon labellisé bio. L'argile, blanche par exemple, fait également un bon nettoyant.
- Un **shampooing bio** solide ou liquide pour les cheveux, et adieu l'après-shampooing ! Le vinaigre (de cidre, de miel etc.) fait un bon soin ou rinçage pour les cheveux.
- Pour **hydrater sa peau** : choisir une huile ou un beurre végétal adapté à sa peau (huile d'amande douce, abricot, argan ou beurre de karité etc.) ou du gel d'aloès (Aloe vera), ou alors préparer son propre macérat huileux à partir d'huile d'olive et de carottes.

Et aussi :

- En guise de **déodorant**, l'huile essentielle de Palmarosa ou un mélange fait-maison à base d'huile de coco et de bicarbonate de soude peut faire l'affaire !
- Pour poursuivre, le **dentifrice** peut être choisi solide, en tube ou fait-maison, en poudre ou en pâte.
- Et aussi, le **yaourt**, l'**œuf**, le **miel** sont des produits qui ont tant leur place dans la cuisine que dans vos cosmétiques maison et naturels (en masques, démaquillants, gommages).

Slow cosmétique et zéro déchet

Sur ton campus, participe aux DIY de :

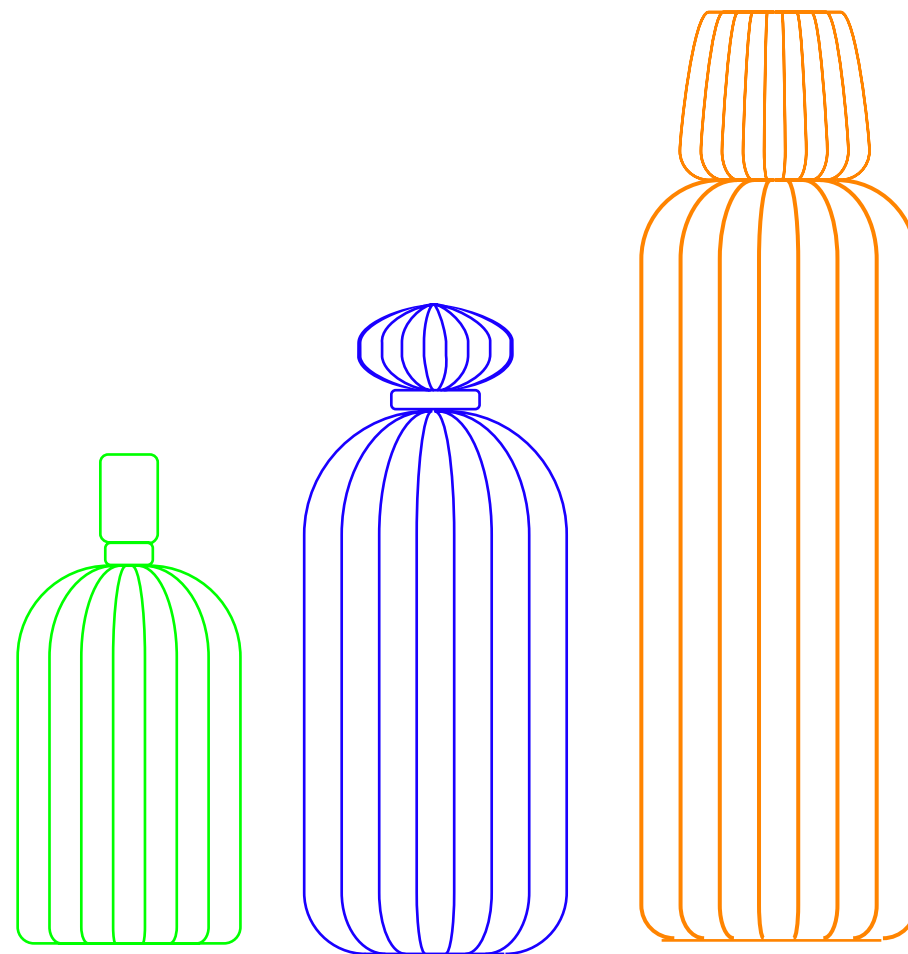
SPE, sur le campus de Sciences Po Paris - **d'Eco'llectif**, sur le campus Paris Diderot - **Instincts Durables**, sur le campus de l'Université Catholique de Paris - **Green Wave Sorbonne**, sur le campus de Paris IV Sorbonne - **Les Unis Verts**, sur le campus de l'Université Paris Nanterre - **LuniverCel**, à Paris ou à Nanterre, en suivant l'itinérance de la Boutique sans Argent mobile.

Slow cosmétique, le blog - www.slow-cosmetique.com

Anne et le zéro déchet, le blog - www.annezerodechet.wordpress.com

Antigone XXI, le blog - <https://antigone21.com>

Pour ne plus être pris pour un c... cobaye, (in)forme-toi avec **l'Association Générations Cobayes** - page Facebook - www.generationscobayes.org

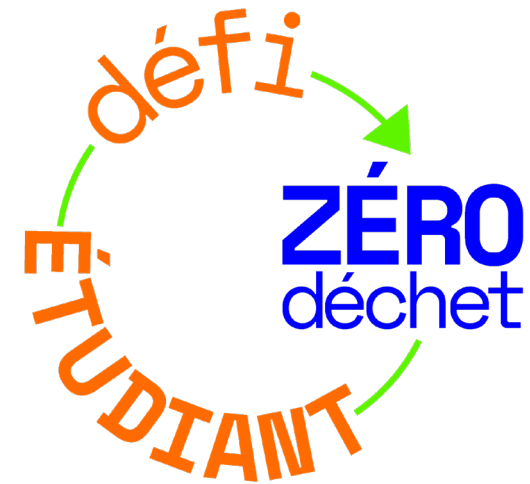


COORDINATION GÉNÉRALE :

MIE Paris (mie@paris.fr - 0149966530),
LuniverCel,
Refedd.

CRÉATION GRAPHIQUE :

Mise en page
par Noémie Laud (noemielaud.com).
Illustrations
par Pénélope Douillet (penelopedouillet.com).



Le petit guide du
ZÉRO DÉCHET

DES RECETTES

écologiques

et économiques

**Doucement,
doucement!**

Ce petit guide zéro déchet

s'attache principalement à quelques produits ménagers et cosmétiques essentiels. Mettre en pratique ces conseils et ces recettes simples reviendra à revenir à ces recettes dites « de grands-mères », rien de plus... et pourtant, votre environnement, votre santé, et votre budget en seront ravis!

N'oubliez surtout pas que changer ses habitudes peut prendre du temps, allez-y petit à petit, nul besoin de se forcer, de se presser, de tout faire d'un coup car vous risquez plutôt d'abandonner. D'ailleurs, chacun est différent. Testez une recette puis testez le produit, chacun a ses goûts, ses convenances. Tenez compte de vos allergies : penser à étaler une noix du nouveau produit sur votre peau et à vérifier sa réactivité avant d'appliquer.

// CONSEILS DE FABRICATION :

- > Veillez à respecter les proportions
- > Restez attentif à l'hygiène lors de la phase de préparation pour éviter les pollutions et bactéries diverses : toujours se laver les mains, laver les ustensiles et le plan de travail
- > Bien conservez les produits à l'abri de l'air, de la lumière et au frais si nécessaire

// PRÉCAUTIONS :

- > Privilégiez de préférence les produits biologiques non traités
- > Éliminez les produits dont l'état de fraîcheur est douteux
- > Toujours vérifiez et écarter les produits auxquels vous êtes allergique, faites un test cutané avec une petite quantité du produit avant utilisation
- > Toutes les recettes ici proposées peuvent être réalisées sans huiles essentielles, à moindre coût écologique et économique !

1

LESSIVE LIQUIDE

ingrédients

- > 65g de savon de Marseille en copeaux
- > 1L d'eau
- > 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- > 3 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree
- > 10 gouttes d'huile essentielle (lavande, menthe...) = facultatif

Réalisation :

- Faire bouillir le litre d'eau dans une casserole
- Hors du feu, ajouter les copeaux de savons et mélanger jusqu'à dissolution complète
- Ajouter le vinaigre blanc et mélanger
- Laisser refroidir en remuant de temps en temps
- Une fois la préparation refroidie, ajouter les huiles essentielles et mélanger
- Transvaser à l'aide d'un entonnoir dans le contenant

Conseils d'utilisation :

Comme votre lessive liquide habituelle.

Pour le linge blanc, ajouter une cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans le bac de la machine.

Pour le linge délicat, privilégier une lessive à base de savon noir. Pour 1L d'eau, ajouter un verre de savon noir liquide, 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et 10 gouttes d'huile essentielle (facultatives).

// PETIT COMPARATIF DES PRIX

*de la lessive liquide
(20 L soit environ 200 lavages) :*

- > Achat dans le commerce : 40 euros et 10 bidons de plastique sur les bras - recyclage
- > Fait soi-même : 14,10 euros

2

Les produits

LIQUIDE VAISSELLE

ingrédients

- > 50g de savon de Marseille en copeaux
- > 3 cuillères à soupe de savon noir liquide
- > 750mL d'eau
- > 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- > 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- > 15 gouttes d'huile essentielle (lavande, menthe...)
= facultatif

Réalisation :

- Faire bouillir l'eau dans une casserole
- Ajouter le savon de Marseille et le savon noir et mélanger jusqu'à dissolution complète des savons
- Hors du feu, ajouter le bicarbonate de soude, et mélanger
- Ajouter le vinaigre blanc et mélanger
- Une fois la préparation refroidie, ajouter les gouttes d'huile essentielle et transvaser dans un contenant



// VARIANTE

ingrédients

- > 200mL de vinaigre blanc
- > 300mL d'eau
- > 30 gouttes d'huile essentielle (lavande, menthe...)

// PETIT COMPARATIF DES PRIX du liquide vaisselle (4L) :

- > Achat dans le commerce: 36 euros et 12 bouteilles plastique sur les bras - recyclage
- > Fait soi-même: 8,98 euros

NETTOYANT UNIVERSEL, DÉGRAISSANT MÉNAGER

ingrédients

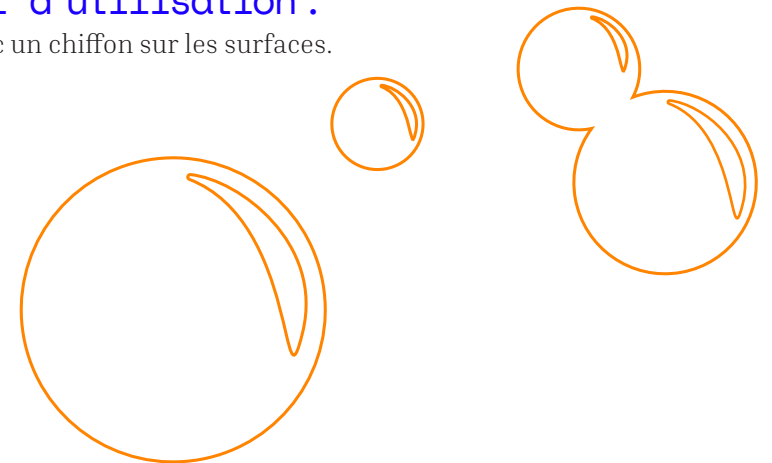
- > 1L d'eau
- > 1/2L de vinaigre blanc
- > Écorces d'orange, citron, bâtonnet de cannelle

Réalisation :

- Mettre le vinaigre et les écorces d'oranges (sans pulpe) dans un bocal en verre.
- !! \ **Attention**, les écorces doivent être recouvertes par le vinaigre.
- Laisser le mélange reposer durant 10 jours.
- Mettre 1L d'eau et la préparation dans un pulvérisateur.
- !! \ **Attention**, il est préférable de filtrer le vinaigre pour éviter les éventuels petits morceaux d'oranges dans la préparation.

Conseil d'utilisation :

Utiliser avec un chiffon sur les surfaces.



// PETIT COMPARATIF DES PRIX du nettoyant universel, dégraissant ménager (4,5 L) :

- > Achat dans le commerce: 15 euros et 6 pulvérisateurs plastique sur les bras - recyclage
- > Fait soi-même: 2,90 euros

DÉODORANT

ingrédients

- > 15g de cire d'abeille (1 cuillère à soupe)
- > 20g / mL d'huile végétale de coco (4 cuillères à soupe)
- > 2 cuillères à soupe d'argile blanche ou de bicarbonate
- > 2 cuillères à soupe de fécule de maïs ou d'arrow root
- > 10 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa

Réalisation :

- Dans une casserole, au bain marie, faire fondre la cire d'abeilles et l'huile végétale
- Hors du feu, ajouter l'argile blanche et la fécule de maïs, puis fouetter
- Ajouter les gouttes d'huile essentielle, mélanger
- Verser la préparation dans un ou plusieurs moules et laissez reposer au frais au moins 2 heures

Utilisation :

Frotter le sur vos aisselles. Si vous avez du mal, humidifier un peu vos aisselles.

On peut également, ne pas utiliser de cire d'abeille et verser la préparation dans un petit bocal en verre. On utilisera alors le déo au doigt ou avec une petite spatule.

// PETIT COMPARATIF DES PRIX du déodorant (3 sticks) :

- > Achat dans le commerce : 12 euros soit 3 sticks ou déodorants antitranspirants sur les bras - recyclage
- > Fait soi-même : 6 euros

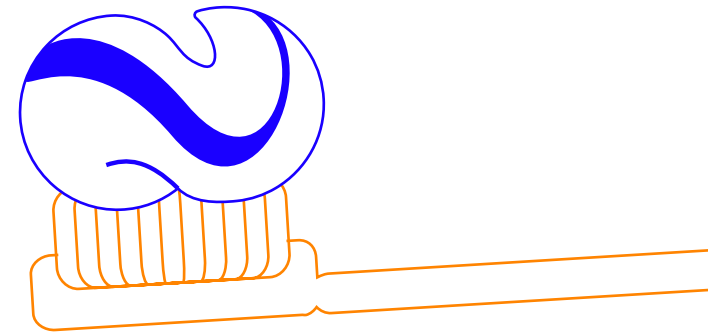
DENTIFRICE standard - EN PÂTE

ingrédients

- > 1 cuillère à café d'huile de coco
- > 1 cuillère à café de blanc de meudon
- > 1 cuillère à café d'argile blanche
- > 1 cuillère à café d'eau
- > 1 goutte d'huile essentielle de tea tree (arbre à thé), de menthe poivrée ou de citron

Réalisation :

- Dans un bol, mélangez le blanc de meudon et l'argile blanche
- Ajoutez l'eau puis l'huile de coco (que vous aurez fait fondre au bain-marie)
- Puis, incorporez l'huile essentielle



// VARIANTE

ingrédients

- > 3 cuillères à soupe de carbonate de calcium (aussi appelé blanc de Meudon, en magasin bio) ou argile verte, ou mélange des 2
- > 2 cuillères à soupe d'eau
- > 1 goutte d'huile essentielle de Tea Tree

DENTIFRICE standard - EN POUDRE

ingrédients

- > 1 cuillère à soupe de blanc de meudon
- > 4 cuillères à soupe d'argile blanche
- > 1/2 cuillère à café de sel
- > 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree (arbre à thé), de menthe poivrée ou de citron

Réalisation :

- Dans un bol, mélangez le blanc de meudon et l'argile blanche.
- Ajoutez le sel. Puis, incorporez l'huile essentielle.

Utilisation :

Toujours mouiller sa brosse à dent avant de la tremper dans la poudre.

DENTIFRICE dents sensibles - EN POUDRE OU EN PÂTE

ingrédients

- > 1 cuillère à café d'argile blanche
 - > 1 cuillère à café d'argile verte
 - > 6 clous de girofle à réduire en poudre
 - > 1 cuillère à café de camomille à réduire en poudre
 - > 1 pincée de poudre de cannelle
 - > 1 cuillère à café de bicarbonate de soude ou de blanc de meudon
- Facultatif : pour un dentifrice en pâte, 1 cuillère à café d'infusion aux herbes

Réalisation :

Dans un bol, mélangez l'argile blanche et verte, les poudres de clous de girofle, de camomille et de cannelle, ainsi que le bicarbonate de soude ou le blanc de meudon. Vous voici avec un dentifrice en poudre spécial dents sensibles. Ajoutez l'infusion pour obtenir une pâte.

BAUME À LÈVRES

ingrédients

- > 2 cuillères à café de beurre de karité
- > 1 cuillère à café de miel
- > 1 goutte d'huile essentielle de géranium

Réalisation :

- Dans un bol, mélangez le beurre de karité et le miel.
- Incorporez l'huile essentielle de géranium.
- Verser la préparation dans un ou plusieurs contenants, par exemple un contenant de poche et un contenant de stockage que vous laisserez reposer au congélateur / freezer pendant 1 heure au moins. L'objectif est l'obtention d'une texture solide et compacte avant utilisation.

Les bienfaits des ingrédients :

Le beurre de karité a un effet à la fois hydratant, protecteur, calmant et réparateur. Il protège et nourrit la peau, mais peut être également appliqué en masque sur les cheveux.

Le miel a un effet adoucissant, hydratant, apaisant et tonifiant tout ayant des propriétés antimicrobiennes et antioxydantes (pour les miels les plus colorés).

Utilisation :

On utilisera le baume à lèvres au doigt, en faisant bien attention d'avoir les mains propres et sèches avant utilisation pour ne pas laisser passer de microbes ni d'eau dans la préparation.

Il est recommandé de conserver ce baume à lèvres au frais lorsque vous ne l'utilisez pas. Sinon, vous pouvez garder votre pot de baume à lèvres partout avec vous.

// PETIT COMPARATIF DES PRIX du baume à lèvres (1 stick):

- > Achat dans le commerce: 3 à 7 euros le stick avec un contenant sur les bras - incinération et pas de recyclage!
- > Achat dans le commerce en bio: 3,50 à 6 euros le stick
- > Fait soi-même: 1 euro

GOMMAGE

ingrédients

- > 3 cuillères à soupe d'huile de coco
- > 2 cuillères à soupe de marc de café

Ce gommage peut être appliqué sur le visage et/ou le corps, pour une peau toute douce et un joli teint. Il élimine les cellules mortes, oxygène et adoucit la peau, la nourrit et la protège. Il est adapté aux peaux sèches et/ou sensibles.

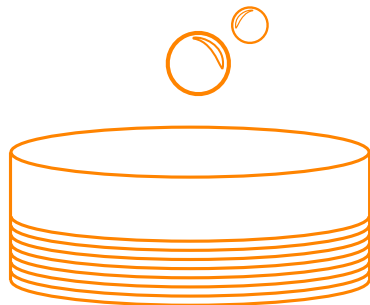
Les bienfaits des ingrédients :

Avec sa matière terreuse, le marc de café a une action exfoliante et permet d'activer la microcirculation. Il a également des propriétés antioxydantes et anticellulite.

Utilisation :

On utilisera le gommage une à deux fois par semaine, sur le visage ou le corps, sec ou humide. Deux cuillères à café de gommage suffiront par application. Appliquez le gommage de façon circulaire en insistant sur les callosités (genoux, coudes, talons) puis rincez-le à l'eau claire.

Il est recommandé de réaliser ce gommage en petites quantités et de l'utiliser presque aussitôt car ce gommage se conserve jusqu'à 4 jours au frais, dans un contenant hermétique. ○



// PETIT COMPARATIF DES PRIX des gommages :

- > Achat dans le commerce : 6,50 euros
- > Achat dans le commerce en bio : 15 euros
- > Fait soi-même : 1 euro

MASQUE POUR LES PEAUX SÈCHES ET/OU SENSIBLES

ingrédients

- > flocons d'avoine (1 cuillère à soupe)
- > 1 yaourt 0% (1 cuillère à soupe)
- > miel (facultatif, 1 cuillère à café)

Ce masque à poser une vingtaine de minutes nettoie, apaise, hydrate et répare les peaux sèches et/ou sensibles.

Les bienfaits des ingrédients :

L'avoine contient des avénanthramides qui calment les inflammations et soulagent les démangeaisons et les irritations.

Le yaourt 0% apaise aussi la peau et l'hydrate. C'est aussi un bon exfoliant qui élimine les cellules mortes.

Le miel est aussi très hydratant et surtout retarde les rides.

MASQUE POUR LES PEAUX GRASSES OU MIXTES

ingrédients

- > citron (1 cuillère à soupe)
- > miel (1 cuillère à soupe)

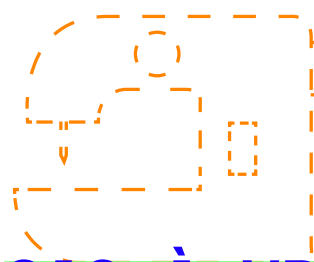
Ce masque à poser une quinzaine de minutes sublime et éclaircit le teint, diminue la production de sébum, aide à éliminer les boutons, les points noirs et favorise leur cicatrisation et affine le grain de peau.

Les bienfaits des ingrédients :

Le citron élimine rapidement les boutons et points noirs ainsi que leurs cicatrices. De plus, il désinfecte et éclaircit la peau.

Le miel purifie la peau. Il resserre les pores et estompe les rides grâce à ses propriétés astringentes.

/!\ Attention : ne vous exposez pas au soleil après avoir posé ce masque car le citron est photosensibilisant.



VOUS N'AVEZ PAS DE MACHINE À COUDRE ET LE MATÉRIEL DE COUTURE ?
 La MIE met à disposition sur son site au 50 rue des tournelles des machines à coudre et c'est GRATUIT !

SAC À VRAC

EN REMPLACEMENT DES SACS PLASTIQUES !

fournitures

- > Du tissu qu'importe la matière mais préférez des matières naturelles lin, coton... vous pouvez recycler un vieux drap, taie d'oreiller, vêtement, ou chiner du tissu chez Emmaüs défi
- > Un cordon, un vieux lacet peut faire l'affaire
- > Du fil à coudre
- > 1 machine à coudre ou une aiguille (pour une couture à la main)
- > Des ciseaux
- > Épingles ou pinces à linges

Réalisation (pour 1 sac à vrac) :

- Découper deux rectangles de la grandeur voulue dans votre tissu
- Sur chacun des rectangles coudre un ourlet de 4 cm environ sur une seule largeur
- Poser endroit du tissu contre endroit du tissu vos deux rectangles : épingler les côtés ou maintenir avec les pinces à linge
- Coudre les deux longueurs du rectangle et les largeurs sur lesquelles vous n'avez pas fait les ourlets. Attention vous devez arrêter votre couture des longueurs au niveau du début des ourlets (sinon le cordon ne passera pas !)
- Retourner votre sac sur l'endroit et repasser
- Passer votre cordon dans les ourlets. Le cordon doit être plus long que la largeur totale du sac !

Astuce : avec cette technique vous pouvez réaliser d'autres ouvrages comme le sac à pain, le sac à linge sale, un sac de pique-nique,... ! Il suffit d'adapter les longueurs et les largeurs.

LINGETTE DÉMAQUILLANTE OU NETTOYANTE

EN REMPLACEMENT DU COTON JETABLE !

fournitures

- > Tissu pour la face du dessus en coton de préférence (vous pouvez recycler un vieux drap, taie d'oreiller, vêtement, ou chiner du tissu chez Emmaüs défi)
- > Tissu éponge pour la face que vous mettrez contre votre peau. L'éponge peut être en tencel, bambou ou coton ! (vous pouvez recycler une ancienne serviette ou commander 1m de tissu dans une mercerie)
- > Du fil à coudre
- > 1 machine à coudre ou une aiguille (pour une couture à la main)
- > Des ciseaux et des épingles ou pinces à linges

Réalisation :

- Découper des carrés de 15 cm de cotés (vous pouvez bien sur faire plus grand !) sur vos deux tissus
- Poser endroit du tissu contre endroit tissu un carré en coton et un carré en éponge : épingler les côtés ou maintenir avec les pinces à linge
- Coudre les côtés du carré en laissant une ouverture sur un des côtés d'environ 7 cm
- Cranter les angles du carré (couper les petits bouts des angles)
- Retourner votre lingette sur l'endroit et repasser
- Fermer l'ouverture de 7 cm de la lingette à la machine ou à la main en retournant le bord du tissu vers l'intérieur

ESSUIE-TOUT ET TORCHON

C'est les mêmes fournitures que pour les lingettes même si vous pouvez acheter du tissu éponge abeille (plus absorbant). Pour la réalisation, suivez les mêmes étapes que pour les lingettes mais en créant carrés plus grand (environ 25cm).

// PETIT COMPARATIF DES PRIX:

- > Achat dans le commerce de lingettes lavables : entre 19 et 24 euros
- > Achat de lingette jetable : 1.50 euros x 10 environ = 15 euros
- > Fait soi-même : entre zéro euro (si tout en récup) et 7 euros si achat

SERVIETTES HYGIÉNIQUES

fournitures

- > Tissu (en contact direct avec vous): un tissu en coton, vous pouvez recycler un vieux drap, taie d'oreiller, vêtement, ou chiner du tissu chez Emmaüs défi.
- > Tissu absorbant: rien de mieux qu'un tissu micro-fibre mais vous pouvez opter pour de l'éponge (vieille serviette par exemple)
- > Un tissu imperméable, vous pouvez même opter pour un tissu de parapluie (si, si!), la toile d'un parapluie, c'est parfait!
- > Un tissu pour le dessous, en contact avec la culotte: peu importe la matière, même s'il faut préférer des matières naturelles!
- > Un bouton ou un bouton pression

Réalisation :

1- Faire le patron

Sur une feuille de papier dessiner à main levée la forme et la taille que vous voulez pour votre serviette en ajoutant 1cm tout le tour (cela vous servira pour la couture!). Vous pouvez vous baser sur une serviette existante en dessinant son contour et en ajoutant 1 cm autour voir 2 cm au niveau des rabats. Découpez ! Votre patron est fini!

2- Découpe

Découper sur le tissu imperméable trois fois votre serviette, 1 fois sur le tissu en coton et 1 fois sur le tissu du dessous
Découper un rectangle dans le tissu absorbant (il doit faire la longueur de votre serviette moins 2 cm et la largeur de votre serviette (sans les rabats)

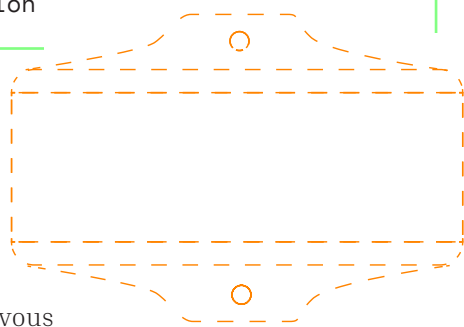
3- Assemblage

Superposer les 3 serviettes en tissu imperméable, épinglez autour et coudre tout le tour.

Positionner le rectangle en éponge sur la pièce imperméable, maintenir en place avec les épingles et coudre le rectangle éponge sur la pièce imperméable.

Poser sur le dessus (côté micro-fibres/éponge) le tissu du dessus, et dessous le tissu du dessous. Coudre les bords de tous les tissus ensemble, en les rentrant vers l'intérieur.

Pour que vous puissiez fixer les languettes ensemble sous la culotte lors de l'utilisation, utiliser soit un bouton en cousant un bouton d'un côté et une boutonnière de l'autre soit un bouton pression !



ALLER PLUS LOIN

La couture c'est pratique, écologique et parfois économique !

Contrairement aux idées reçues c'est à la portée de tous, il suffit d'avoir un peu de patience et le bon matériel.

Vous trouverez à la MIE le matériel nécessaire mis à la disposition gratuitement des étudiants alors lancez-vous !

> Tuto couture gratuit -

Internet et notamment Youtube regorge de chaînes proposant des tutos pour de la couture zéro déchet et de la couture tout court ! N'hésitez pas à faire quelques recherches, un bon tuto et de la motivation suffisent à se lancer et coudre ses propres vêtements et accessoires !

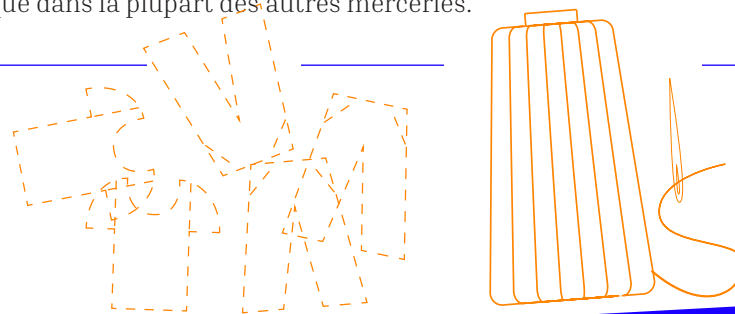
> Fournisseurs de tissu économique -

- **Vos placards**, ceux de vos parents et de vos grands parents ! Un vieux rideau, une vieille nappe, des draps et hop cela se transforme en coussin, habit ou couture zéro déchet !

Si le tissu a des taches ou la couleur ne convient pas ? Vous pouvez le teindre facilement et ce n'est pas onéreux avec une machine à laver.

- **Emmaüs défis** - Rue Riquet - un espace mercerie avec du tissu à très bas prix et plus largement tous les magasins de seconde main.

- **Le marché Saint-Pierre** et son ensemble de magasins et merceries. La plupart des magasins revendent des tissus provenant de stocks non utilisés par des enseignes de la mode, le prix est donc plus bas que dans la plupart des autres merceries.



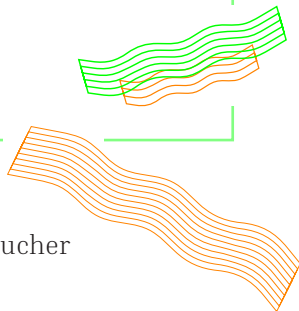
// PETIT COMPARATIF DES PRIX:

- > Achat dans le commerce de serviettes hygiéniques lavables: entre 14 et 19 euros une serviette
- > Achat de serviettes jetables: environ 6 euros par mois!
- > Fait soi-même: entre zéro euro (si tout en récup) et 10 euros si achat (mais pour plusieurs serviettes)

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

ingrédients

- > Épluchures de légumes
- > Huile d'olive
- > Épices



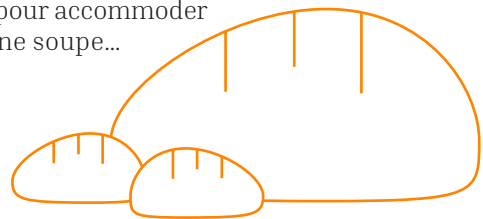
Réalisation :

- Bien laver le légume avant de l'éplucher
- Préchauffer le four à 200°C
- Badigeonner les épluchures d'huile d'olive
- Étaler les épluchures sur la plaque du four
- Ajouter les épices de votre choix (on évite les herbes de Provence qui brûlent au four!)
- Enfourner entre 10 et 15 minutes, en surveillant
- Laisser reposer une ou deux minutes à la sortie du four pour que le croustillant se forme
- Bon appétit!

LE PAIN RASSIS

Le pain rassis est utilisable!

- > **En tartines**: tranché et grillé au four ou au grille-pain, frotté avec une gousse d'ail et garni de petits morceaux de tomates chauds rehaussés d'un filet d'huile d'olive. Vous pouvez décliner ces tartines à volonté avec des garnitures variées.
- > **En pain perdu**: le pain est trempé dans un mélange d'œuf, de sucre et de lait et cuit à la poêle.
- > **En chapelure**: mixé finement au robot et stocké, il peut servir sur un gratin, dans des farces, des boulettes, des terrines...
- > **En croûtons**, pour accommoder une salade, une soupe...



15

ROULEAUX DE PRINTEMPS

ingrédients

- > Feuilles de riz
- > Feuilles vertes (fanés de carottes, épinard, salade, etc...)
- > Purée (restes)
- > Épluchure de carottes à faire sauter
- > Épices
- > Sauce: jus de citron + eau + purée de tahin + épices \ sel

Réalisation:

- Poser la feuille de riz
- Mettre délicatement les feuilles vertes puis la purée et les épluchures
- Épicer
- Rouler la feuille de riz
- Préparer la sauce

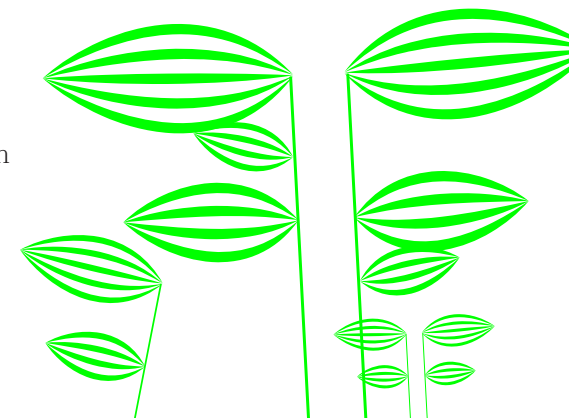
PESTO DE FANES DE CAROTTES

ingrédients

- > Huile d'olive
- > Graines de tournesols
- > Ail
- > Fanés de carottes
- > Parmesan

Réalisation:

- Bien laver les fanés, les sécher à l'essoreuse à salade. Ne garder que les feuilles. Les tiges sont trop dures mais elles régaleront un joli petit lapin ou un compost
- Mixer tous les ingrédients



16

RECYCLER, PARTAGER ET RÉUTILISER

- > Installer un composteur, lombricomposteur, ou bokachi (si l'on n'aime pas les vers) chez soi. Se renseigner sur le ramassage des déchets organiques dans sa ville et auprès des jardins familiaux
- > S'abonner à un réseau local de troc (luniverCel) et (re)apprendre à partager
- > Réutiliser l'eau de cuisson (pommes de terre, riz, pâtes, lentilles...)
- > Réutiliser les peaux de bananes (gâteaux)
- > Réutiliser les sachets de thé ou le thé en vrac (cosmétiques)
- > Réutiliser le marc de café pour des soins ou pour les plantes
- > Ne plus acheter de bouteilles en plastique, préférer les carafes, adoucisseurs d'eau et les méthodes naturelles pour purifier l'eau du robinet
- > Trier ses mails et se désinscrire des newsletters et mailings commerciaux inutiles

POUR FAIRE SES COURSES ET SE NOURRIR

- > Se renseigner sur les magasins, marchés, réseaux, AMAP, qui proposent du vrac, des produits locaux et/ou bio à proximité de soi
- > Se munir d'un kit de courses 0 déchet : sachets en tissu, grand cabas ou caddie, bocaux et bouteilles en verre
- > Réfléchir à son mode de consommation pour éviter le gaspillage et le gâchis des denrées alimentaires
- > Consommer des produits à la coupe ou en libre-service afin d'éviter les emballages
- > Élaborer des plannings de repas pour chaque semaine et apprendre à cuisiner les restes, fanes de légumes pour éviter le gâchis et les déchets
- > Réaliser ses denrées alimentaires soi-même : compotes, yaourts, pâtes (feuilletées, brisées,...), soupes, jus, confitures,...
- > Ne pas jeter les aliments trop faits ou trop mûrs, les cuisiner

À L'EXTÉRIEUR

- > Équiper la famille de gourdes en inox
- > Utiliser des boîtes en inox ou des bocaux en verre pour manger à l'extérieur
- > Privilégier les transports en commun et le train ou le covoiturage pour les longs trajets
- > Demander un doggy bag au restaurant pour les restes
- > Refuser les pailles, le chocolat ou autres gourmandises emballés au restaurant
- > Refuser les serviettes en papier au restaurant et emmener sa serviette en tissu
- > Utiliser de la vaisselle lavable pour partir en pique-nique
- > Apporter sa vaisselle au bureau

AU QUOTIDIEN

- > Conserver ses aliments secs, frais ou restes dans des bocaux en verre
- > Remplacer l'essuie-tout par des chiffons lavables et réutilisables
- > Remplacer son éponge par un tawashi (en laine ou en vieux collants) à faire soi-même
- > Réaliser son propre liquide vaisselle et pastilles pour le lave-vaisselle, son propre nettoyant maison multi-surfaces
Utiliser du savon noir pour les sols
- > Changer de fournisseurs d'électricité, de gaz... pour des fournisseurs plus « verts »
- > Récupérer l'eau de la douche, celle qu'on laisse couler en attendant qu'elle soit à la bonne température
- > Donner tous les produits d'entretien chimique ou ne pas en acheter quand ils sont épuisés. Le nettoyant au vinaigre est un bon désinfectant et est très efficace sur le calcaire
- > Adopter une garde-robe minimaliste
- > Réaliser sa lessive maison au savon de Marseille
- > Réaliser vous-même les présents pour offrir à vos proches
- > Découvrez le Furoshiki, une manière d'emballer vos cadeaux sans papier
- > Remplacer les pailles en plastique par paille en inox ou en bambou, ou s'en passer
- > Remplacer les serviettes de table en papier par des serviettes en tissu